

## **Equipelement pour un athlète sélectionné à une rencontre internationale amateur/semi-pro**

point-fighting/semi-contact, light-contact sans low-kick, kick-light, K1-light, thai-light, MMA-light, plein-contact (full-contact, low-kick, K-1, muay-thaï, MMA) et submission-wrestling

(Prière aux entraîneurs de donner cette **liste à tous les futurs stagiaires et parents de mineurs**)

N.B. : Cocher chaque effet au fur et à mesure pour ne rien oublier

Nous demandons à tous les participants de s'équiper du matériel suivant :

### **PAR CLUB**

- 1 mini-pharmacie (avec **plusieurs rouleaux de bandes de strapping**, compresses et pansements pour attacher bobos/ampoules sous les pieds et protéger les écorchures)
- 1 bombe de froid et 1 sachet réfrigérant (à presser).

### **POUR CHACUN :**

- 1 serviette au minimum pour s'essuyer à l'entraînement et 1 serviette séparée pour la douche, bouteille d'eau, paire de thongs pour sortir de la douche (et éviter les flaques dans les vestiaires)
- 1 lot d'encas (produits énergétiques, fruits secs, bananes, oranges...) et boisson énergétique
- 1 tenue de jogging (survêtement) et chaussures de sport – et le **survêtement du Groupe-France**

### **POUR LES FORMS :**

- 1 kimono (ou tenue spécifique de la discipline) et ceinture de grade
- Le support musical personnel s'il y a lieu pour les formes musicales (CD-Rom ou clé USB)

### **POUR LES SPORTS D'OPPOSITION**

- 1 protège-dents simple
- 1 **coquille de protection (féminine ou masculine selon le cas)** – OBLIGATOIRE
- 1 **paire de coques de poitrine pour les dames** – OBLIGATOIRE
- 1 rouleau de ruban adhésif large pour fixer les jambières séparées et chaussons pour le semi-contact et full-contact – ou protèges tibias-pieds pour le kickboxing, thaï-boxing et MMA
- Plusieurs bandes de main (pour le séchage) et chevillières matelassées (si besoin)
- 1 **casque de combat** (SANS protèges pommettes et mentonnière pour le LIGHT-CONTACT & le PLEIN-CONTACT notamment) un casque ROUGE et un BLEU

### **POUR LE SEMI-CONTACT :**

- Tenue de semi (ou pantalon de boxe/tee-shirt) et ceinture de grade (plusieurs tee-shirts de rechange). Rappel : avec le pantalon de boxe ou de kimono, le port de la ceinture de grade est obligatoire
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) de semi-contact (si possible) à défaut des gants de boxe de combat (10 oz) – **une paire ROUGE et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières** (protège-tibias sans le pied)
- 1 paire de **chaussons de Full-contact** (pour la protection de l'arrière-pied) – OBLIGATOIRE
- 1 **casque d'art martial** ou de boxe

### **POUR LE LIGHT-CONTACT SANS LOW-KICK & FULL-CONTACT/PLEIN-IMPACT :**

- 1 **pantalon de boxe** avec ceinture d'art martial. Rappel : avec le pantalon de boxe ou de kimono, le port de la ceinture de grade est une tradition pour les fédérations internationales (plusieurs tee-shirts de rechange)
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) – **une paire ROUGE et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières** (protège-tibias sans le pied)
- 1 paire de **chaussons de Full-contact** (pour la protection de l'arrière-pied) - OBLIGATOIRE

### **POUR LE KICK-LIGHT, K1-LIGHT, THAI-LIGHT, MMA-LIGHT, LOW-KICK, K-1, MUAY-THAI, MMA**

- 1 **short de boxe** et plusieurs tee-shirts de rechange (pour le MMA et le Submission/grappling, un short de MMA et un **rashguard**)
- 1 paire de **gants de combat** (10 oz) – **une paire ROUGE et une paire BLEUE**
- 1 paire de **jambières avec protèges-pieds attenants** (protège tibias-pieds attenants - OBLIGATOIRE)

**Le tout dans un très grand sac.** Dans votre sac n'oubliez pas non plus une bonne dose de **courage**, de **motivation** et d'**humour** ! Il en faudra beaucoup durant la compétition.

Pour les éliminatoires pensez à vous protéger un maximum avec les équipements quitte à en supprimer pour les finales.

La FSC-France vous souhaite une **BONNE REUSSITE** au Mondial.

Le staff d'encadrement,

Gradignan, le 30 septembre 2019